

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Secara keseluruhan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan motivasi belajar siswa, baik putri maupun putra didalam pembelajaran aktivitas atletik nomor lari jarak pendek (sprint) dengan menggunakan pendekatan bermain, seluruh hasil penelitian yang dilakukan oleh guru (peneliti) bisa diamati melalui skor rata-rata angket motivasi siswa yang sebesar 96 pada pra observasi, 127 pada siklus yang pertama, dan skor rata-rata yang mencapai 143 pada siklus yang kedua. Dengan demikian penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran aktivitas atletik nomor lari jarak pendek (sprint) pada siswa kelas VII MTs. Al-Hidayah Cukangkawung.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan temuan guru (peneliti) dilapangan yang berpedoman pada data-data yang diperoleh serta dalam rangka membantu meningkatkan dan mengatasi hambatan-hambatan pada kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yaitu aktivitas atletik nomor lari jarak pendek (sprint) di MTs. Al-Hidayah Cukangkawung maka penulis mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat perbaikan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran aktivitas atletik nomor lari jarak pendek melalui pendekatan bermain disekolah. Untuk itu tujuan pembelajaran aktivitas atletik nomor lari jarak pendek dengan menggunakan pendekatan bermain harus disesuaikan dengan karakteristik siswa.
2. Dalam pembelajaran, guru dituntut untuk selalu berkreasi dan juga aktif dalam kegiatan belajar mengajar sehingga dapat memotivasi siswa untuk lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada

umumnya, dan aktivitas atletik nomor lari jarak pendek (sprint) khususnya.